

*Elvino Miali*

# EMOZIONI E FELICITA'



*Ciao!*

Oggi voglio parlarti di un aspetto **davvero importantissimo** nella vita di ogni persona...e quindi anche della TUA! ;-) Si tratta delle **emozioni** o, più precisamente, del **miglior modo per gestirle**.

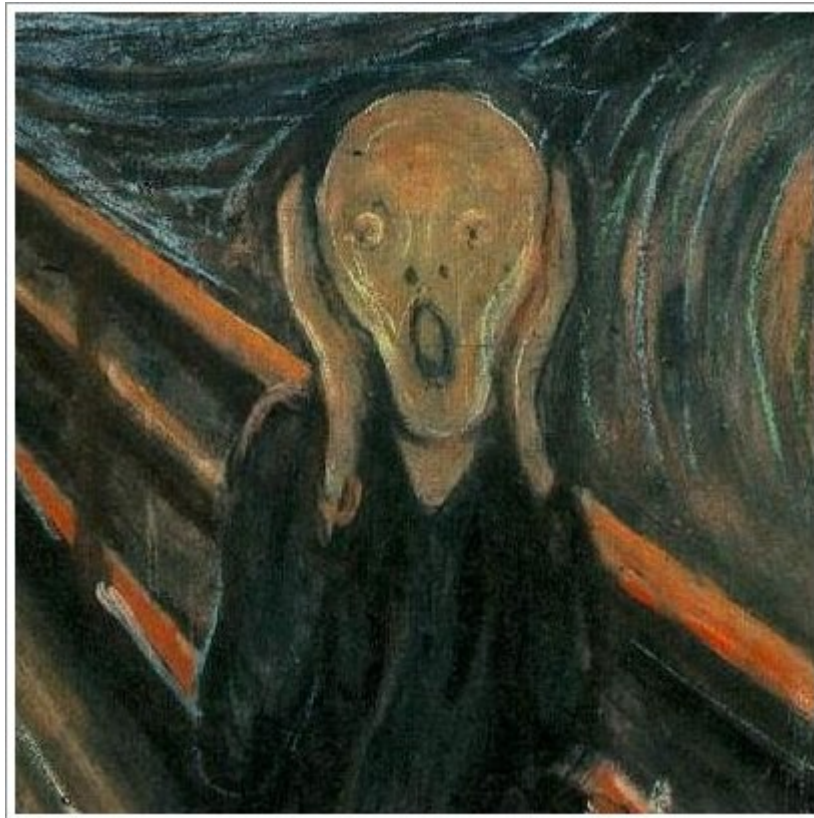
Ognuno di noi cerca di migliorarsi per vivere la propria esistenza nella maniera il più FELICE possibile.

Tuttavia, a volte, il cammino pare sempre in salita e in alcune circostanze le soluzioni che si mettono in atto possono, paradossalmente, **complicare le cose** anziché migliorarle.

In questo breve report ti fornirò alcune semplici riflessioni che ti aiuteranno a prendere **maggiore consapevolezza** su situazioni che, molto spesso, diamo inconsapevolmente come “scontate” quando, in realtà, sarebbe meglio fermarsi ed esaminare meglio alcune dinamiche fondamentali della nostra esistenza...

Partiamo da questo dato di fatto: le persone tentano in vari modi di gestire le proprie emozioni. Un modo frequentemente utilizzato, ma di certo sbagliato, è quello di **NON volerle riconoscere cercando di agire unicamente in modo razionale**.

Perché? Per il semplice motivo che un sacco di gente ha paura che, lasciando troppa libertà alle proprie emozioni, prima o poi si rischia di fare la fine che puoi osservare nell'immagine che trovi in basso... ;-)



Ovviamente, non voglio spingerti a vivere in modo “irrazionale”, ma metterti in guardia dalla tentazione (spesso inconsapevole) di voler vivere la propria vita “a metà”, ossia non utilizzando appieno o, peggio ancora, ignorando **le enormi risorse e potenzialità positive che provengono dal tuo mondo emozionale.**

**Nota bene:** il modo stesso col quale intendiamo la parola autocontrollo, spesso può dare adito a fraintendimenti a dir poco clamorosi!!

...Infatti spesso succede che, volendo perseguire **l’autocontrollo “a tutti i costi”**, si cerca rigidamente di tenere duro e di non mollare la presa, quasi come se lasciare un minimo di libertà alle proprie emozioni rischiasse di far crollare la propria sicurezza...sicurezza che

in questi limitati confini è SEMPRE ILLUSORIA!

Infatti, prima o poi, questo **atteggiamento rigido e iper razionale** porterà all'esaurimento delle energie e a una bella mole di stress, spesso anche per chi ci sta intorno (...ne sa qualcosa la povera [Magda](#) ;-).

Certamente raggiungere un buon autocontrollo è desiderabile, ma è **il modo in cui si mette in pratica questa intenzione** che fa sempre la VERA differenza. Ti faccio alcuni esempio per spiegarmi meglio...

Pensa a una persona che sta guidando una macchina che, improvvisamente, slitta sul ghiaccio: d'istinto sarà portata a controsterzare con l'intenzione di rimettersi in carreggiata, ma facendo questo perderà il controllo della macchina, perché sterzare di scatto favorisce la direzione centrifuga e la fuoriuscita dalla carreggiata.

Il trucco consisterà invece nell'assecondare inizialmente la sbandata, per poi recuperare piano la traiettoria desiderata. A questo punto, se la velocità non è eccessiva, potrà riuscirci.

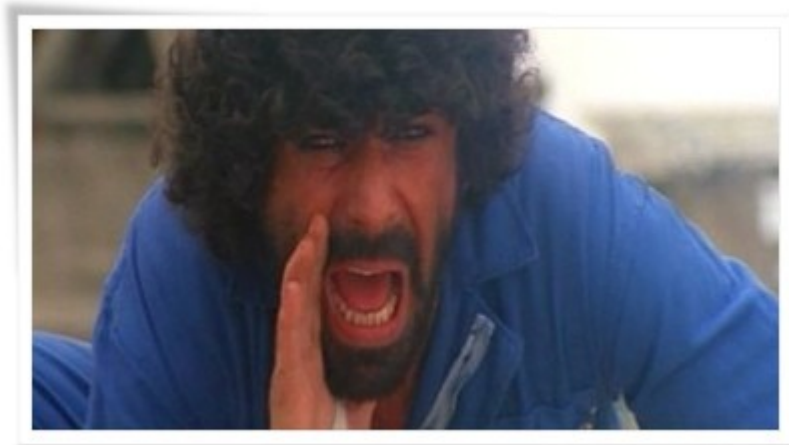
Questo per dire che **a volte le soluzioni (giuste) sembrano paradossali**. Ma, in realtà, ciò che è davvero paradossale è continuare a usare sistemi che NON funzionano!

Ognuno di noi può, mentalmente, fare riferimento a situazioni simili della propria vita che hanno a che fare con la gestione delle emozioni. A proposito di autocontrollo, tutti noi possiamo decidere qualche volta

di **perdere consapevolmente il controllo.**

Ad esempio, posso arrabbiarmi perché ho deciso che una certa situazione non mi sta più bene e decido di sfogarmi per far valere finalmente le mie ragioni; anche se sappiamo che **ci sono modi migliori di altri per fare questo** (vedi, per esempio, l'esercizio “come fare una critica” che dimostro nel videocorso [“Autostima e Assertività”](#)).

Oppure, nella peggiore delle ipotesi, possiamo rivalutare in alcune situazioni il detto romanesco “quando ce vò, ce vò!”. Non so se hai presente il “tizio” qua in basso: ;-)



Scherzi a parte, per fortuna nella maggior parte delle situazioni le cose fluiscono naturalmente senza troppi calcoli, ma è noto come all'inizio gli apprendimenti passano attraverso la **consapevolezza razionale.**

Se pensiamo per esempio a quando abbiamo imparato a guidare la macchina, all'inizio dell'apprendimento cercavamo di **controllare con**

**fatica ogni nostro minimo movimento.** Ricordi?

Ma questo creava inevitabilmente un certo impaccio e una certa rigidità nella guida, fino a quando l'apprendimento non si è consolidato a un livello inconsapevole. A questo punto, finalmente, i nostri movimenti hanno potuto divenire fluidi e spontanei.

Qualcosa del genere accade quando, pur avendo già una certa abilità, ma "auto appresa" in maniera non proprio ortodossa, **ci si vuole perfezionare** prendendo delle lezioni da un maestro (ad esempio, prendendo delle lezioni di tennis).

Nella fase iniziale del "ri-apprendimento" è necessario, quindi, ri-prestare un'attenzione cosciente a qualcosa che era divenuto ormai naturale, e questo ritorno alla "competenza conscia" corrisponde in genere a un peggioramento delle prestazioni.

Questo avviene perché la Mente Cosciente non è in grado di tenere sotto controllo la complessa e rapida successione di movimenti che comportano una certa abilità ed è quasi sempre necessario acquisire certe abilità **a un livello inconscio**, per non doverci più prestare attenzione cosciente.

Tutto ciò implica, da parte del nostro Io cosciente, il possedere la capacità e la volontà di "farsi da parte" e "lasciar accadere" le cose, unita alla fiducia di avere **dentro di sé tutte le risorse necessarie** per svolgere un certo compito correttamente.

Sappiamo bene, però, che la capacità di fidarsi delle proprie risorse

inconsce spesso viene messa a dura prova quando la posta in palio è **molto importante dal punto di vista emotivo**. E' proprio in QUESTI CASI che, spessissimo, subentra la voglia irresistibile di voler controllare tutto!

...Questo però, quasi sempre, introduce un profondo SQUILIBRIO nel “meccanismo automatico” e qualcosa si inceppa.

Gli sportivi, per esempio, lo sperimentano tutte le volte che non riescono a essere fluidi nei movimenti, vuoi per stanchezza, vuoi per voglia di strafare, vuoi per “ansia da prestazione”.

Ciò si verifica in alcuni momenti esemplari noti in ambito sportivo quali:

- Il calcio di rigore nelle partite di calcio (ecco un - purtroppo per l'Italia - [famosissimo esempio](#));
- Il tiro a canestro in un momento topico della partita;
- I punti decisivi nel tennis.

Per molte persone l'esigenza di “avere il controllo” si giustifica, razionalmente, con l'esigenza di stabilità e di sicurezza. Esse guardano, quindi, con sospetto le emozioni perché **percepite come de-stabilizzatrici e fonte di ansia**, piuttosto che come fonte di piacere e coinvolgimento.

**La soluzione? Imparare a fidarsi del proprio inconscio e bilanciare,**

con equilibrio, **razionalità ed emotività.**

Se paragoniamo la razionalità al fantino e l'emotività al cavallo, in una personalità integrata un fantino è in armonia con il suo cavallo e fa cose che **nessuno dei due potrebbe fare separatamente.**

Insomma: un VERO equilibrio corrisponde, in una personalità sana, all'integrazione di parti diverse...

Il mio augurio è quello di considerare la crescita personale come una **magnifica occasione per imparare a vivere meglio** e - perché no - essere felici, senza dimenticare di essere tolleranti nei confronti della naturale imperfezione umana.

**Il tutto senza mai dimenticare di godersi, nel frattempo, il percorso! :-)**

Un caro saluto.

*Elvino Miali*

